

생활 속 음식 궁합 이야기

국수엔

닭고기 육수가

제격



편집부

동서양을 막론하고 국수는 많은 사람들이 즐겨먹는 음식이다.

여러 가지 재료로 국수를 만들지만 가장 널리 사용되는 재료는 밀이다. 가느다란 국수도 있고 굵은 우동과 칼국수가 있으며 서양에서도 스파게티, 파스타 등 다양한 국수요리가 있다. 우리나라에서는 긴 국수가 장수를 의미한다고 하여 예로부터 결혼식이나 잔치에 빠지지 않고 나온다.

동의보감에 실려 있는 밀에 대한 기록은 내용이 흥미롭다.

'밀은 가을에 심어서 겨울, 봄을 지나 여름에 익는 것으로 사계절의 기운을 다 갖추고 있기 때문에 몸에 이롭다. 그러나 더운 지역에서 봄에 심었다가 여름에 수확하는 밀은 기운을 부족하게 받아서 이것으로 만든 면은 성질이 차다.'

국수는 매콤한 비빔국수도 있지만 뜨끈하고 구수한 육수에 말아먹는 국수가 대표적인데, 육수를 만들 때 가장 좋은 궁합이 닭고기로 만든 육수라고 할 수 있다. 대표적인 요리로는 닭고기 육수에 가는 면을 넣어서 만든 중국요리인 기스면과 푸짐한 닭백숙 국물에 칼국수를 끓여먹는 닭칼국수 등이 있다.

동의보감에는 닭고기(암탉)가 성질이 따뜻하고 맛이 달며 독이 없고, 소변이 잦은 것과 설사, 이질 등을 다스리며, 오장을 보익하며 진액을 더해주고 양기를 돕는다고 되어 있듯이, 닭고기는 필수아미노산이 풍부한 고단백 식품으로 보양식으로도 좋다. 서양에서도 감기몸살에 걸렸을 때나 허약한 사람의 몸조리용으로 닭고기수프를 즐겨 먹는다.

- 출처 : 대전일보, 이남훈 천안 이남훈한의원 원장